مکرم انیس احمد ندیم صاحب

# تاریخ احمدیت جاپان

## حضرت مسیح موعود کی جاپانیوں کو دعوت الی اللہ کی خواہش

## اور باقاعدہ مراکز کا قیام

1900ء کے قریب ایک جاپانی تاجر بمبئی گئے اور ایک مسجد دیکھ کر اسلام کی طرف متوجہ ہوئے اور مسلمان ہو گئے۔ ان کا نام AHMAD ARIGA تھا۔ اسی طرح جنگ عظیم اول کے ایام میں جاپانیوں اور سلطنت عثمانیہ کے تعلقات قائم ہو گئے۔

حضرت مسیح موعود کے حضور جاپانیوں کی دین حق کی طرف رغبت کی خبر پہنچی تو آپ نے اس قوم کو پیغام حق پہنچانے کے لئے پر جوش تڑپ کا اظہار فرمایا۔ حضرت مسیح موعود نے 1905ء میں جاپانیوں کی مذہبی زندگی کا تجزیہ کرتے ہوئے فرمایا کہ ''جاپانیوں کو عمدہ مذہب کی تلاش ہے۔'' اسی طرح آپ نے اس اہم قوم کو دعوت الی اللہ کے لئے تفصیلی راہنمائی فرمائی۔ حضور نے فرمایا:

''مجھے معلوم ہوا ہے کہ جاپانیوں کو (دین حق) کی طرف توجہ ہوئی ہے۔ اس لئے کوئی ایسی جامع کتاب ہو جس میں (دین حق) کی حقیقت پورے طور پر درج کر دی جاوے گویا (دین حق) کی پوری تصویر ہو جس طرح پر انسان سراپا بیان کرتا ہے اور سر سے لے کر پاؤں تک کی تصویر کھینچ دیتا ہے۔ اسی طرح سے اس کتاب میں (دین حق) کی خوبیاں دکھائی جاویں۔ اس کی تعلیم کے سارے پہلوؤں پر بحث ہو اور اس کے ثمرات اور نتائج بھی دکھائے جاویں۔''

## جاپانیوں کو عمدہ مذہب کی تلاش

26/اگست 1905ء نماز ظہر سے قبل بیت مبارک قادیان میں ذکر آیا کہ جاپان میں (دین حق) کی طرف رغبت معلوم ہوتی ہے اور ہندوستان سے بعض لوگوں نے وہاں جانے کا ارادہ کیا ہے۔ اس پر حضرت مسیح موعود نے فرمایا:

''جن کے اندر خود (دین حق) کی روح نہیں وہ دوسروں کو کیا فائدہ پہنچائیں گے۔ جب یہ قائل ہیں کہ اب (دین حق) میں کوئی اس قابل نہیں ہو سکتا کہ خدا اس سے کلام کرے اور وحی کا سلسلہ بند ہے تو یہ ایک مردہ مذہب کے ساتھ دوسروں پر کیا اثر ڈالیں گے۔ یہ لوگ صرف اپنے پر ہی ظلم نہیں کرتے ہیں ان کو اپنے عقائد اور خراب اعمال دکھا کر (دین حق) میں داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ ان کے پاس کون سا ہتھیار ہے جس سے غیر مذاہب کو فتح کرنا چاہتے ہیں۔

جاپانیوں کو عمدہ مذہب کی تلاش ہے۔ ان کی بوسیدہ اور رڈی متاع کون لے گا۔ چاہئے کہ اس جماعت میں سے چند آدمی اس کام کے واسطے تیار کئے جائیں جو لیاقت اور جرأت والے ہوں اور تقریر کرنے کا مادہ رکھتے ہوں۔''

''اگر خدا چاہے گا تو اس ملک میں طالب (دین حق) پیدا کر دے گا جو خود ہماری طرف توجہ کرے گا۔ اب آخری زمانہ ہے۔ ہم فیصلہ سننے کے انتظار میں ہیں۔''

فرمایا: ''اگر ہمیں خدا کا حکم ہو تو بغیر زبان سیکھنے کے آج ہی چل پڑیں۔ ہم ایسے معاملات میں کسی کے مشورہ پر نہیں چل سکتے۔ خدا کے منشاء کے قدم بقدم چلنا ہمارا کام ہے۔''

## جاپانیوں کے لئے کتاب

''اس ضعف (دین حق) کے زمانے میں جبکہ دین مالی امداد کا سخت محتاج ہے۔ (دین حق) کی مدد ضرور کرنی چاہئے جیسا کہ ہم نے مثال کے طور پر بیان کیا ہے کہ جاپانیوں کے واسطے ایک کتاب لکھی جاوے اور کسی فصیح و بلیغ جاپانی کو ایک ہزار روپیہ دے کر ترجمہ کرایا جائے اور پھر اس کا دس ہزار نسخہ چھاپ کر جاپان میں شائع کر دیا جائے۔''

''اس مضمون کے پڑھنے کے لئے اگر مولوی عبدالکریم صاحب جائیں تو خوب ہے۔ ان کی آواز بڑی بارعب اور زبردست ہے اور وہ انگریزی لکھا ہوا ہو تو اسے خوب پڑھ سکتے ہیں۔

## جاپان کے بارہ میں الہام

1905ء میں اللہ تعالیٰ نے حضرت مسیح موعود کو روس اور جاپان کے معرکہ میں دنیا کے نقشہ پر ایک مشرقی طاقت کے ظہور کی خبر دی اور یہ الفاظ الہام فرمائے۔

''ایک مشرقی طاقت اور کوریا کی نازک حالت''

(الحکم 10 جولائی 1905ء)

اس جنگ کے بعد مشرق میں ''جاپان'' ایک زبردست طاقت بن کر اُبھرا اور حضرت مسیح موعود کے الہامی الفاظ حرف بہ حرف پورے ہوئے۔

## دعوت الی اللہ کا آغاز

جاپانیوں کو (دین حق) کا پیغام پہنچانے کے لئے حضرت مسیح موعود کی خواہش کی تکمیل کا سب سے پہلا بیڑا حضرت مفتی محمد صادق صاحب نے اٹھایا اور قادیان سے جاپانیوں کو دعوتی خطوط لکھنے شروع کئے اور جنگ عظیم دوم سے قبل حکومت جاپان سے خط و کتابت کا ریکارڈ بھی تاریخ احمدیت میں محفوظ ہے۔

تحریک جدید کے اجراء کے ساتھ پیغام حق کے عالمگیر منصوبہ کی بنیاد پڑی۔ حضرت خلیفۃ المسیح الثانی نے تحریک جدید کے مقاصد بیان کرتے ہوئے فرمایا کہ:

''تحریک جدید کا پہلا مقصد یہ ہے کہ ہم دنیا کے ہر ملک میں کم از کم ایک آدمی ایسا کھڑا کر دیں جو (دین حق) کے جھنڈے کو اپنے ہاتھوں میں تھامے رکھے اور اس کے پھریرے کو ہوا میں لہراتا رہے...... جاپان میں ایک ہندوستانی (دین حق) جھنڈے کو نہ لہرا رہا ہو بلکہ چند جاپانی (دینی) جھنڈے کو اپنے ہاتھوں میں تھامے ہوئے ہوں۔''

(خطبہ جمعہ فرمودہ یکم دسمبر 1939ء)

ایک موقع پر آپ نے فرمایا کہ:

''جاپان کتنا عظیم الشان ملک ہے، اگر ہم وہاں مشن کھول دیں اور خدا کرے، وہاں ہماری جماعت قائم ہو جائے تو احمدیت کی آواز سارے مشرقی ایشیا میں گونجنے لگ جائے گی۔''

(خطبہ جمعہ فرمودہ 19 نومبر 1954ء)

## مربی سلسلہ کی جاپان آمد

تاریخ احمدیت جاپان کے حوالہ سے 4 جون 1935ء کا دن ہمیشہ یاد رکھا جانے والا ہے۔ حضرت مسیح موعود کی اشاعت حق کی خواہش کی تکمیل کا عزم لے کر حضرت مسیح موعود کے ایک غلام حضرت صوفی عبدالقدیر صاحب تقریباً ایک ماہ کا طویل سفر طے کرتے ہوئے جاپان کے ساحلی شہر کوبے پہنچے۔

(بحوالہ روزنامہ الفضل 7 جون 1935ء صفحہ 2)

حضرت صوفی عبدالقدیر صاحب نیاز جاپان میں ہی مصروف (دعوت الی اللہ) تھے کہ حضرت خلیفۃ المسیح الثانی نے 10 جنوری 1937ء کو مولوی عبدالغفور صاحب، برادر خورد مولانا ابوالعطاء صاحب فاضل کو روانہ فرمایا اور ان کو اپنے قلم مبارک سے 15 خصوصی ہدایات لکھ کر دیں۔

جنگ عظیم دوم کے اختتام سے قبل 6/اگست 1945ء کو ہیروشیما پر ایٹمی حملہ کیا گیا۔ جنگ عظیم دوم کی وجہ سے جاپان سے مربیان کو واپس جانا پڑا اور جاپان میں اشاعت حق کا مرکز عارضی طور پر بند ہو گیا لیکن اللہ تعالیٰ نے یہ عارضی روک جلد ہٹا دی اور جنگ کے بادل چھٹتے ہی ہیروشیما کے ایٹمی حملہ کے متاثرین کی خدمت کے لئے ایک احمدی ڈاکٹر مکرم کیپٹن محمد شاہنواز خان صاحب کو جاپان بھجوایا گیا تھا۔ ان کی جاپان آمد سے جاپان میں اشاعت حق کا سلسلہ دوبارہ جاری ہو گیا۔

## ایٹمی حملہ پر صدائے احتجاج

حضرت خلیفۃ المسیح الثانی المصلح الموعود نے 10/اگست 1945ء کو ڈلہوزی میں ایک خطبہ دیا جس میں ایٹم بم ایسے مہلک ہتھیار کے استعمال کے خلاف زبردست احتجاج کیا اور بتایا کہ:

''ہمارا مذہبی اور اخلاقی فرض ہے کہ ہم دنیا کے سامنے اعلان کر دیں کہ ہم اس قسم کی خون ریزی کو جائز نہیں سمجھتے خواہ حکومتوں کو ہمارا یہ اعلان برا لگے یا اچھا''

نیز فرمایا کہ: ''ان باتوں کے نتیجہ میں مجھے نظر

## جاپان اور اس کا ماحول

آ رہا ہے کہ آئندہ زمانہ میں جنگیں کم نہیں ہوں گی بلکہ بڑھیں گی اور وہ لوگ جو یہ خیال کرتے ہیں کہ اٹامک سے بڑی طاقتوں کے ہاتھ مضبوط ہوجائیں گے اُن کے مقابلہ میں کوئی جنگی طاقت حاصل نہیں کر سکے گا۔ یہ لغو اور بچوں کا ساخیال ہے......''

## ایک مبشر رؤیا

جنگ عظیم کے ان اختتامی لمحات میں سیدنا حضرت مصلح موعود نے ایک مبشر رؤیا دیکھی جس کی تعبیر کرتے ہوئے آپ نے فرمایا کہ:

''خواب میں بتایا گیا ہے کہ جاپانی قوم جو اس وقت بالکل مردہ حالت میں ہے اللہ تعالیٰ اس کے دل میں احمدیت کی طرف رغبت پیدا کرے گا اور وہ آہستہ آہستہ پھر طاقت اور قوت حاصل کرے گی اور میری آواز پر اسی طرح لبیک کہے گی جس طرح پرندوں نے......لبیک کہا تھا۔''

## احمدی ڈاکٹر کی خدمات

جنگ عظیم دوم میں شکست وریخت اور ایٹمی تباہی کا شکار ہونے کے بعد تعمیر نو کا مرحلہ شروع ہوا تو اللہ نے اپنے خاص فضل سے ایسا انتظام کر دیا کہ ایک بزرگ احمدی مکرم کیپٹن ڈاکٹر محمد شاہنواز خان صاحب ہیروشیما کے متاثرین کی امداد کے لئے ایک برطانوی فوجی قافلہ کے ساتھ جاپان تشریف لائے اور ہیروشیما کے ایک مشہور ہسپتال سے مریضوں اور زخمیوں کی دیکھ بھال کا آغاز کیا۔

آپ کی بے لوث اور اعلیٰ خدمات کی بنا پر شہنشاہ جاپان کی طرف سے ایک تلوار بطور انعام دی گئی۔ سیدنا حضرت مصلح موعود کی ہدایات کے پیش نظر آپ جتنا عرصہ جاپان میں مقیم رہے دینی مہمات میں حصہ لیتے رہے۔

## حضرت چوہدری سر محمد ظفر اللہ خان صاحب کا تاریخی کردار

1951ء میں سان فرانسسکو میں جنگ عظیم دوم کے اختتام کا معاہدہ عمل میں آنا تھا۔ اس موقع پر حضرت چوہدری سر محمد ظفر اللہ خان صاحب نے نا قابل فراموش کردار ادا کیا۔ اس کانفرنس کی رُوداد بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر سمیع اللہ قریشی صاحب۔ سابق سفیر جاپان لکھتے ہیں:

''ظفر اللہ خان نے جو پاکستان کی قیادت کر رہے تھے، پر جوش الفاظ میں جاپان کے لئے تقریر کی جس میں انہوں نے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی صلح کی مثالیں دیتے ہوئے ایک فاتح کے مفتوح سے ہمدردانہ سلوک کی لاثانی مثال بتایا فصاحت کے اس نمونہ سے چند الفاظ یہاں درج کئے جاتے ہیں۔ چونکہ اب یہ تقریر تقریباً نایاب ہوگئی ہے۔

ظفر اللہ خان نے کہا:

''سوائے اس ایک تابندہ اور شاندار مثال کے جس نے عرصہ دراز تک مسلمانوں میں روایت قائم کر دی تھی تاریخ شاید ہی ایسی کوئی گواہی پیش کرتی ہے جس میں فاتح نے مفتوح سے بڑی فیاضی کے جذبے کے تحت ایسا شاندار سلوک کیا ہو (جس کی) نہایت نمایاں مثال فتح مکہ تھی۔ جسے ہوئے اب تیرہ سوسال ہوگئے ہیں مگر اس کی چمک دمک آج تک ماند نہیں پڑی۔ صلح مکہ نے بیس سال کے خون کے پیاسے دشمنوں کو ایک دوسرے کا دوست اور برادری بنادیا۔ (اس کے برعکس) ہمیں جو صلح دی جاتی ہے اس سے خرابیوں اور تباہیوں کا ایک سلسلہ پیدا ہوتا ہے۔ جن کے اس قسم کی صلح سے بیج بوئے جاتے ہیں۔''

(سفیر اور سفارتکاری۔ ایک دور کی کہانی از ڈاکٹر سمیع اللہ قریشی۔ پیراماؤنٹ پبلشنگ کراچی)

## جاپانیوں کے حضرت مصلح موعود سے رابطے

جاپان میں اشاعت حق کی کوششیں بارآور ثابت ہونا شروع ہوئیں۔ نہ صرف یہ کہ جاپانی قوم احمدیت کے پیغام سے رُوشناس ہونا شروع ہوگئی بلکہ اللہ تعالیٰ نے ایسے سامان پیدا فرمادئے کہ جاپانیوں نے ازخود سیدنا حضرت مصلح موعود سے رابطوں کی کوششیں شروع کر دیں۔ فرمایا:

''جاپان والے بھی کہہ رہے ہیں کہ تم اپنا (مربی) بھیجو۔ بلکہ وہ اس بات کے لئے بھی تیار ہیں کہ ان کا ایک پروفیسر یہاں تعلیم حاصل کرے اور اس کا خرچ وہ دیں تا کہ ایکسچینج کے حصول کی کوئی تکلیف نہ ہو۔''

(خطبہ جمعہ فرمودہ 26 نومبر 1954ء)

سیدنا حضرت مصلح موعود نے جاپانی قوم کی خواہش پر محترم چوہدری خلیل احمد ناصر صاحب کو بطور مربی جاپان بھجوانے کا فیصلہ فرمایا۔ آپ فرماتے ہیں:

''اللہ نے ایسا سامان کر دیا کہ پچھلے سال جاپان میں ایک مذہبی انجمن بنی۔ اس نے مجھے چھٹی لکھی کہ اپنا کوئی (مربی) بھجوائیں۔ مَیں نے خلیل ناصر صاحب جو واشنگٹن کے (مربی) ہیں ان کو وہاں بھجوایا وہ وہاں گئے تو وہاں سے ان کو موقع لگا کہ واپسی میں کچھ دیر فلپائن ٹھہر جائیں۔''

(روزنامہ الفضل ربوہ 9 مارچ 1957ء)

## سعید روحوں کا قبول احمدیت

سیدنا حضرت مصلح موعود کی شبانہ روز محنت، دعاؤں اور مربیان کی کاوشوں سے جاپان میں احمدیت کا ننھا پودا لہلہانے لگا۔ کئی سعید فطرت جاپانی احمدیت میں شامل ہونے لگے۔ 1959ء میں ایک ایسے ہی سعید فطرت جاپانی مکرم Kobayashi صاحب ربوہ گئے اور احمدیت قبول کرنے کی توفیق پائی۔ ان کا نام محمد اویس رکھا گیا۔ آپ نے کچھ عرصہ جامعہ احمدیہ میں تعلیم حاصل کی اور پھر واپس جاپان آکر خدمت دین میں مصروف ہوگئے۔

ابتدائی جاپانی احمدیوں نے جاپان میں اشاعت حق کے لئے ''احمدیہ...... ریسرچ سنٹر'' قائم کیا اور جاپانیوں تک احمدیت کا پیغام پہنچانے کا فریضہ برابر ادا کرتے رہے۔

## وکیل التبشیر کا دورہ جاپان

29/اکتوبر 1968ء کو حضرت صاحبزادہ مرزا مبارک احمد صاحب وکیل اعلیٰ و وکیل التبشیر تحریک جدید دوسری دفعہ جاپان تشریف لائے۔ آپ نے جاپان کے رسم ورواج کا تفصیلی مطالعہ کیا اور حضرت خلیفۃ المسیح الثالث کی ہدایت پر جاپانیوں کے مذہبی رجحانات کا جائزہ لیا۔ 1941ء میں مکرم مولوی عبدالغفور صاحب کی قادیان واپسی کے بعد جاپان میں مرکز کی طرف سے کوئی باقاعدہ مربی متعین نہ تھے۔ چنانچہ صاحبزادہ مرزا مبارک احمد نے اپنے اس دورہ جاپان میں احمدیہ مشن کے دوبارہ اجراء کا جائزہ لیا اور جاپان کے زعماء سے تبادلہ خیال کیا اور اس طرح جاپان میں جنگ عظیم دوم کے بعد احمدیہ مشن کا دوبارہ اجراء ہوا۔

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الثالث نے مکرم (ر) میجر عبدالحمید صاحب کو جاپان بھجوایا۔ آپ کی انتھک محنت اور جدوجہد سے جاپان میں احمدیت کا پیغام تیزی سے پھیلنا شروع ہوا۔ لٹریچر کی اشاعت اور تقسیم کا سلسلہ جاری ہوا اور آپ کی کاوشوں سے 30 سعید فطرت جاپانی حلقہ بگوش دین ہوئے۔

اکتوبر 1970ء میں جاپان کے قدیم اور تاریخی شہر ''کیوتو'' سے ایک بہت بڑی بین المذاہب کانفرنس کے انعقاد کی بنیاد رکھی گئی۔ World Conference of Religions For Peace کے نام سے منعقد ہونے والی اس اولین کانفرنس کا خطبۂ صدارت حضرت چوہدری سر محمد ظفر اللہ خان صاحب نے ارشاد فرمایا۔ قرآن کریم کی روشنی میں ''امن کی بنیاد'' کے موضوع پر یہ خطاب سینکڑوں حاضرین نے سنا اور اگلے دن اخبارات میں اشاعت کے ذریعہ لاکھوں لوگوں تک حقیقی پیغام پہنچانے کا شرف حاصل ہوا۔

مکرم میجر عبدالحمید صاحب ابھی جاپان میں ہی مقیم تھے کہ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الثالث نے مکرم عطاء المجیب راشد صاحب مربی سلسلہ کو جاپان بھجوانے کا ارشاد فرمایا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے اس دوران جاپان میں مستقل مشن کا قیام ہوا، لٹریچر کی اشاعت اور تقسیم، دعوت الی اللہ کے سفر، مذہبی تنظیموں سے تعلقات اور اخبارات میں مضامین کی اشاعت کے ذریعہ احمدیت کا پیغام مشتہر ہونا شروع ہوا۔ اسی طرح ذیلی تنظیموں کا قیام عمل میں آیا اور اجلاسات اور اجتماعات منعقد ہونا شروع ہوئے اور 1981ء میں احمدیہ سنٹر ناگویا کی خرید کے ساتھ جاپان میں جماعت احمدیہ کے پہلے مستقل مرکز کے قیام کی توفیق حاصل ہوئی۔ آپ کے دور میں جاپان میں پہلے جلسہ سالانہ کا انعقاد ہوا۔ پہلی مجلس شوریٰ منعقد ہوئی اور لجنہ اماء اللہ وخدام الاحمدیہ کی تنظیمیں قائم ہوئیں۔ اسی طرح آپ کے دور میں جنوبی کوریا میں دعوت الی اللہ وفود بھجوانے کا سلسلہ شروع ہوا۔

1981ء میں ''احمدیہ......سنٹر ناگویا'' کے قیام کا اعلان فرماتے ہوئے سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الثالث نے فرمایا:

''پس جاپان میں اللہ تعالیٰ کے فضل سے مشن قائم ہوگیا ہے اور وہ پیشگوئی جس کا ذکر قرآن کریم میں تھا ذوالقرنین کے بیان کے مطابق اس پیشگوئی کے پورا ہونے کا ایک اور جلوہ اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل سے ہمیں دکھایا ہے۔''

(خطاب جلسہ سالانہ 1969ء)

## جاپانی ترجمہ قرآن کی اشاعت

1988ء کا سال تاریخ احمدیت جاپان کے لئے ایک یادگار سال ہے۔ اس سال جماعت احمدیہ جاپان کو جاپانی زبان میں ترجمہ قرآن شائع کرنے کی سعادت حاصل ہوئی۔ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الرابع کی خصوصی توجہ اور شفقت کے نتیجہ میں جاپانی احمدی مکرم محمد اویس کوبایاشی صاحب اور مکرم مغفور احمد منیب صاحب مربی سلسلہ نے دو سال کی محنت کے بعد جاپانی زبان میں ترجمہ کی توفیق پائی۔

## حضرت خلیفۃ المسیح الرابع کی جاپان تشریف آوری

1989ء کا سال سرزمین جاپان کے لئے یادگار اور ناقابل فراموش ہے۔ جب پہلی مرتبہ اس سرزمین نے خلیفۃ المسیح کی قدم بوسی کا اعزاز حاصل کیا۔ حضرت مرزا طاہر احمد صاحب خلیفۃ المسیح الرابع نے 24 جولائی 1989ء کو ورود فرمایا۔ آپ نے پریس کانفرنس سے خطاب فرمایا۔ آپ کے اعزاز میں ٹوکیو اور ناگویا میں استقبالیہ تقاریب منعقد کی گئیں۔ سرزمین جاپان کو یہ اعزاز بھی حاصل ہوا کہ پہلی دفعہ کسی خلیفۃ المسیح نے جاپان میں خطبہ جمعہ ارشاد فرمایا۔ آپ نے خطبہ جمعہ کے دوران جاپانی قوم کو زبردست خراج تحسین پیش کرتے

ہوئے فرمایا کہ:
''آج تک میں کسی قوم کے اخلاق سے اتنا متاثر نہیں ہوا جتنا کہ جاپانی قوم کے اخلاق سے متاثر ہوا ہوں۔ ان کے اندر سچائی ہے، انکساری ہے اور یہ ایسے خلق ہیں جنہیں ہمیشہ خدا پیار سے دیکھتا ہے۔ یہ لوگ معاملات کے صاف ہیں اور وعدے کے سچے لیکن بعض ممالک نے ان کے ساتھ بدمثالیں قائم کی ہیں جس کی وجہ سے (دین) کی نہایت بھیانک تصویر یہاں قائم کی گئی ہے۔ اس لیے جماعت احمدیہ کا یہ فرض ہے کہ ان اخلاق میں آپ اِن سے آگے بڑھنے کی کوشش کریں کیونکہ آپ کے پیچھے ایک عظیم الشان مذہب کی تعلیم ہے۔''
(خطبہ جمعہ فرمودہ 28 جولائی 1989ء)

## جماعت احمدیہ کی خدمت خلق

1995ء میں جاپان کے ساحلی شہر کوبے میں آنے والے زلزلہ کے موقع پر سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الرابع کی ولولہ انگیز قیادت میں جماعت احمدیہ جاپان نے مشکلات میں گھرے ہوئے جاپانی بھائیوں کی خدمت کر کے احمدیت کی تعلیم کا خوبصورت عملی نمونہ پیش کیا۔ جاپان کے اخبارات اور میڈیا میں اس کا خوب چرچا ہوا اور احمدی رضا کاروں کی ان خدمات پر زبردست خراج تحسین پیش کیا۔

جاپان کے علاقہ میں Nigata میں آنے والے زلزلے اور 2011ء کے سونامی کے بعد بھی جماعت کو تاریخی خدمات کی توفیق ملی۔

## حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ کی تشریف آوری

8 تا 15 مئی 2006ء جاپان کے لئے ایک اور نہایت خوش قسمت دور کا آغاز ہوا۔ جب سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے جاپان میں ورود فرمایا۔ حضرت خلیفۃ المسیح جماعت احمدیہ جاپان کے جلسہ سالانہ میں پہلی دفعہ بنفس نفیس شریک ہوئے۔ پہلی دفعہ جاپان سے خطبہ جمعہ ایم ٹی اے کے مواصلاتی رابطوں کے ذریعہ براہ راست نشر کیا گیا۔ ٹوکیو میں منعقدہ استقبالیہ تقریب سے خطاب فرمایا۔ اس دورہ کے دوران بھرپور جماعتی و دینی مصروفیات کے ساتھ ساتھ آپ نے ہیروشیما کا دورہ فرمایا اور جنگ عظیم دوم میں ایٹم بم سے متاثرہ اس شہر اور اس کے مکینوں کو زبردست خراج تحسین پیش فرمایا۔ حضور انور ایدہ اللہ بنصرہ العزیز نے اپنے تأثرات ان الفاظ میں رقم فرمائے:
''آج ہیروشیما میوزیم دیکھا۔ ایک دل کو جذبات سے مغلوب کر دینے والی غم کی داستان ہے۔ ہیروشیما کے عوام یقیناً تعریف کے قابل ہیں جنہوں نے بڑے حوصلہ سے اس تکلیف دہ دور کو گزارا اور آج پھر ایک عظیم شہر آباد کر دیا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ دشمن کو بھی معاف کر دیا۔ اس شہر کے لوگوں کو سلام ہے'' (مرزا مسرور احمد)

## جاپانی احمدیوں کا اخلاص

اس دورہ کے بابرکت نتائج کا ذکر کرتے ہوئے سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز فرماتے ہیں:
''جاپانی احمدیوں میں ان دنوں میں جتنے دن وہاں رہا پہلے دن جوان کا رویہ تھا وہ میں دیکھتا رہا ہوں۔ ہر روز اس میں ایک تعلق اور وفا کی کیفیت بڑھتی رہی۔ تبدیلی محسوس ہوتی رہی۔ اللہ کرے کہ یہ لوگ بھی اپنی قوم میں (دین) کے حقیقی پیغام کو پہنچانے کا ذریعہ بن جائیں اور حضرت مسیح موعود کی خواہش کو پورا کرنے والے ہوں جو آپ نے جاپان کے بارہ میں کہی تھی۔''
(خطبہ جمعہ فرمودہ 19 مئی 2006ء)

جاپانی احمدیوں کے اخلاص و وفا کا ذکر کرتے ہوئے حضور انور فرماتے ہیں:
''اکثر جاپانی مرد اور عورتیں جو احمدی ہوئے وہ خود بھی اور ان کی اولادیں بھی ماشاء اللہ جماعت سے تعلق اور وفا رکھتے ہیں اور عہد بیعت پر پختگی سے قائم ہیں۔''
(خطبہ جمعہ فرمودہ 12 مئی 2006ء)

## جاپانی احمدیوں کی ذمہ داری

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز جاپانی احمدیوں کو نصائح کرتے ہوئے فرماتے ہیں:
''حضرت مسیح موعود نے جاپانی قوم کے بارہ میں بہت اعلیٰ توقعات وابستہ رکھی ہیں، جاپانی قوم سے بہت اعلیٰ توقعات رکھی ہیں۔ اور انشاء اللہ ایک دن حضرت مسیح موعود کی اس خواہش نے پورا ہونا ہے اور جب پورا ہونا ہے تو پھر کیوں نہ آج جو آپ چند ایک جاپانی احمدی ہیں اس کام کو سنبھال لیں اور حضرت مسیح موعود کے لئے سلطان نصیر بن کر کھڑے ہو جائیں۔ مددگار بن جائیں۔

پس آپ جو چند جاپانی مرد اور عورتیں ہیں آگے آئیں اور اپنی ذمہ داری کو نبھائیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس خدمت کا آپ کو موقع دیا ہے، اس کو فضل الٰہی سمجھ کر اس سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں۔ اللہ ساروں کو توفیق دے۔''

## پہلی بیت کے لئے تحریک

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے مئی 2006ء کے دورہ جاپان کے دوران جاپان میں پہلی بیت کی تحریک فرمائی۔ اللہ تعالیٰ نے حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کی زبان مبارک سے نکلے ہوئے الفاظ پورے فرما دیئے اور معجزانہ طور پر 2013ء میں جاپان میں پہلی بیت کی تعمیر کے سامان فرما دیئے۔

جماعت احمدیہ جاپان کی خوش بختی اور سعادت ہے کہ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے نومبر 2013ء میں دوبارہ ورود مسعود فرمایا۔ آپ کی جاپان تشریف آوری کی برکات میں سے ایک غیر معمولی برکت یہ ظاہر ہوئی کہ جاپان میں پہلی بیت کی تعمیر کے لئے جگہ عطا ہوگئی اور جاپانی حکام کی طرف سے باقاعدہ بیت کی تعمیر کا اجازت نامہ مل گیا۔

اللہ تعالیٰ کے خاص فضل و احسان سے بیت کے لئے جگہ کی خرید اور تعمیر تک کے تمام مراحل بخیریت مکمل ہوئے اور نومبر 2015ء میں بیت الاحد جاپان کی تعمیر مکمل ہوئی۔

## بیت کی تعمیر کیلئے مالی قربانی اور جماعت کی ذمہ داری

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے جماعت احمدیہ جاپان کی طرف سے بیت کی تعمیر کے لئے پیش کی گئی مالی قربانیوں کا ذکر کرتے ہوئے احباب جماعت کو ان کی بڑھتی ہوئی ذمہ داریوں کی توجہ دلائی اور فرمایا:
''اللہ تعالیٰ کے فضل سے دنیا کی دوسری جماعتوں کی طرح جماعت احمدیہ جاپان بھی ترقی کی طرف بڑھنے والی اور اس طرف قدم مارنے والی جماعتوں میں سے ہے۔ اخلاص و وفا اور مالی قربانیوں میں بڑھنے والی جماعتوں میں سے ہے ...... جماعت احمدیہ جاپان نے اس کی خرید کے لئے بڑی مالی قربانیاں بھی دی ہیں۔ اور مالی قربانیوں کا حق بھی ادا کیا ہے لیکن ہمیشہ یاد رکھیں کہ حقیقی حق ادا ہوتا ہے جب ہم ان باتوں کو سمجھیں اور اُن پر عمل کریں جو حضرت مسیح موعود نے ہمیں کرنے کے لئے کہی ہیں۔ آپ کی بیعت میں آکر ہمیں ان باتوں کو سمجھنے اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے جو ایک حقیقی (مومن) کے لئے ضروری ہیں۔''
(فرمودہ مورخہ 8 نومبر 2013ء بمقام ناگویا جاپان)

## بیت الاحد کا افتتاح

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے اپنے دورہ جاپان کے دوران 20 نومبر 2013ء بروز جمعۃ المبارک جاپان میں جماعت احمدیہ کی پہلی بیت الاحد کا باقاعدہ افتتاح فرمایا اور احمدیت کا ایک نیا دور شروع ہوا۔

بقیہ از صفحہ 4۔ پیک شدہ کھانے

70 سال سے زائد عمر کے لوگ ایک دن میں 1200 ملی گرام استعمال کریں ہر چیز کی زیادتی خطرناک ہے۔ نمک کا بہت زیادہ مقدار میں اضافہ آپ کے بلڈ پریشر میں اضافہ کر دے گا۔ زیادہ مقدار میں سوڈیم استعمال کرنے سے خون کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح یہ ہمارے دل کو نارمل حالات سے زائد کام کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

## 4- High Fructose Corn Syrup

High Fructose Corn Syrup کو زیادہ تر روایتی چینی کے متبادل کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ کم قیمت ہے اس کا ذائقہ بہت میٹھا ہے اور اُس کو دوسرے اجزاء کے ساتھ حل کرنا آسان ہوتا ہے۔ یہ ہمارے کھانوں کو دلکش بھورا رنگ دیتا ہے برگر، بن، بریڈ اور کلچہ میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ شراب، Spaghett Sauce سافٹ ڈرنکس اور کیچ اپ میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کو ایک خطرناک غذائی جز سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ ضرورت سے زیادہ کھانے پر اُکساتا ہے۔ اس لیے یہ دل کے مسائل اور ذیابیطس کے خطرہ میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ Fructose ہمارے جسم میں محفوظ کرومیم میں اور ایک منرل جس کی کولیسٹرول، انسولین اور بلڈ شوگر کے صحت مند لیول کو برقرار رکھنے کے لئے ضرورت ہوتی ہے کی مقدار کو کم کرتی ہے۔

اگر آپ لیبل پر یہ الفاظ دیکھیں جیسا کہ
''Corn Sweetner''
''Corn Syrup''
''Corn Syrup Solids''
''High Fructose Corn Syrup''
تو ہمیں دو دفعہ عقل مندی سے سوچنا چاہئے۔

## مشعل راہ

مولانا محمد علی جوہر صاحب نے اپنے اخبار ''ہمدرد'' 26 ستمبر 1927ء میں تحریر فرمایا:۔
''ناشکری ہوگی کہ جناب مرزا بشیر الدین محمود احمد اور ان کی اس منظم جماعت کا ذکر ان سطور میں نہ کریں۔ جنہوں نے اپنی تمام تر توجہات بلا اختلاف عقیدہ تمام (-) کی بہبودی کے لئے وقف کر دی ہیں۔ یہ حضرات اس وقت اگر ایک جانب (-) کی سیاست میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ تو دوسری طرف (-) کی تنظیم (-) و تجارت میں بھی انتہائی جد و جہد سے منہمک ہیں۔ اور وہ وقت دور نہیں جبکہ (-) اس منظم فرقہ کا طرز عمل سواد اعظم (دین) کیلئے بالعموم اور ان اشخاص کیلئے بالخصوص جو بسم اللہ کے گنبدوں میں بیٹھ کر خدمت (دین) کے بلند بانگ دور باطن ہیچ دعاوی کے خوگر ہیں مشعل راہ ثابت ہوگا۔''

مکرم ڈاکٹر نذیر احمد مظہر صاحب

# پیک شدہ کھانے صحت کے لئے بہت بڑا خطرہ ہیں

بہت سے میاں بیوی اور طالب علم جو کرا کیلے رہتے ہیں وہ اپنی مصروف زندگی کی وجہ سے پیک شدہ کھانوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ مگر ڈاکٹر اس رجحان کے خلاف تنبیہ کرتے ہیں۔ اُن کے مطابق مارکیٹ میں ملنے والے زیادہ تر پیک شدہ کھانوں میں بہت زیادہ مقدار میں Preservatives غذائیں سے محفوظ رکھنے والے اجزاء ملائے جاتے ہیں۔ مثلاً کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم سالٹ اور Sodium Benzoate وغیرہ یہ صحت سے متعلق بہت سے مسائل پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

عام طور پر انسانی جسم میں Electrolytes اور کیمیکلز سے مقابلہ کرنے کی بہت زیادہ گنجائش ہوتی ہے جو کہ ان Preservatives میں استعمال ہوتے ہیں۔ تاہم ڈاکٹر کہتے ہیں کہ وہ لوگ جو کسی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ مثلاً گردے، دل، جگر وغیرہ ان کو زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ پیک شدہ کھانوں کا بہت زیادہ اور لمبے عرصے تک استعمال زہریلے مادے پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

ڈاکٹر کے مطابق تیار شدہ گوشتوں مثلاً Sausage, Hot Dogs, Ham اور Bologna میں سوڈیم نائیٹریٹ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ان کے قابل استعمال رہنے کی مدت میں اضافہ کرتی ہے اور اُن کے رنگ کو برقرار رکھتی ہے۔

سوڈیم نائیٹریٹ کا بہت زیادہ استعمال دل کو زیادہ کرتا ہے اور پھیپھڑوں کی کارکردگی میں کمی آجاتی ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ایک تو پیک شدہ کھانوں کے باقاعدہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے اور یا کم از کم ان کو استعمال کرنے سے پہلے ان میں استعمال کئے گئے Preservatives کی مقدار کو چیک کر لینا چاہئے۔ ڈاکٹر Sarin کہتی ہیں کہ بریڈ اور دوسری بیکری کی مصنوعات کے حجم میں اضافے کے لئے پوٹاشیم برومیٹ (Potassium Bromate) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر بریڈ کو کافی زیادہ وقت تک یا کافی زیادہ درجہ حرارت پر نہ پکایا گیا ہو تو اس تکسیدی عمل کی بچی ہوئی مقدار بریڈ کے اندر ہی رہ جاتی ہے۔ جس کو اگر استعمال کیا جائے تو وہ بہت خطرناک ہو سکتی ہے۔

سوڈیم بینزوایٹ (Sodium Benzoate) اور بینزواک ایسڈ (Benzoic Acid) فوڈ پریزرویٹوز (Food Preservatives) ہیں جو کہ چٹنی، پھلوں کے جوس، جام اور اچار میں پائے جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کار کہتے ہیں کہ اگر آپ ایسی اشیاء جن میں یہ پائے جاتے ہیں اُن کو جائز حد سے زیادہ استعمال کریں یا باقاعدگی کے ساتھ استعمال کریں تو یہ الرجک ردعمل اور دوسرے بداثرات کا باعث بنتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں کہ Prevention of Food Adulteration Act کے تحت دو قسم کے فوڈ پریزرویٹوز (قدرتی، کیمیائی) کی اجازت ہے۔ Nitrites، Benzoic Acid اور پریزرویٹوز کی دوسری اقسام کی قانونی طور پر اجازت ہے۔

مگر ان کی مقدار کی مستقل نگرانی کی ضرورت ہے اور اسی طرح اس کو استعمال کرنے والوں کو بھی اس کے بداثرات سے آگاہی کی ضرورت ہے۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تیار کھانوں پر زیادہ انحصار Chronic Kidney Diseases سے (CKD) کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے اور اس سے متعلق دوسرے مسائل جیسا کہ موٹاپا وغیرہ۔ وہ کہتے ہیں کہ صحت مند رہنے کے لئے لوگ تیار کھانوں کی بجائے تازہ غذاؤں کا انتخاب کریں۔

## Maltodextrin
## کے بداثرات

زیادہ تر لوگ ایسے ہیں جن کو Maltodextrin کے بداثرات کے بارے میں واقفیت نہیں ہے۔ یہ بہت سے پیک شدہ کھانوں میں استعمال ہونے والا غذائی جزو ہے۔ اس کی میٹھی خصوصیات کی وجہ سے اس کو عام طور پر چینی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ذائقے میں میٹھا ہے اس وجہ سے اس کو متعدد اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔

لوگ اس کے بداثرات سے ناموافق حد تک اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس غذائی جزو کا سب سے اہم بداثر وزن میں اضافہ ہے۔ عام طور پر وزن میں اضافہ Maltodextrin میں زیادہ کیلوریز کی موجودگی کے نتیجے میں ہوتا ہے۔

اس غذائی جزو کو غذائی الرجی کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے جو کہ کچھ لوگوں کو متاثر کرتی ہے۔ وہ الرجک ردعمل جن کا تعلق Maltodextrin ہوتا ہے اُن کے اثرات اور ٹماٹر، گندم اور مکئی سے پیدا ہونے والی الرجی کے اثرات ایک جیسے ہوتے ہیں جیسا کہ دمہ، سرخ باد (Rashes)، چھپاکی اور خارش۔ وہ لوگ جو غذائی الرجی میں مبتلا ہوتے ہیں اُن کو Maltodextrin استعمال نہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

حتیٰ کہ وہ لوگ جو شکمی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں وہ بھی اس غذائی جزو سے محتاط رہیں۔ ان لوگوں میں Bloating بداثرات پائے جاتے ہیں۔

اگر چہ اس غذائی جزو میں بداثرات پائے جاتے ہیں لیکن اس میں کچھ فوائد بھی ہیں۔ باڈی بلڈرز اس غذائی جزو کو اپنی پرفارمنس بہتر کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جب باڈی بلڈرز اس غذائی جزو کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں تو وہ بلڈ شوگر کے لیول میں کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ وہ غذائیں استعمال کریں جن میں کاربوہائیڈریٹس زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں تاکہ بلڈ شوگر میں کمی سے بچا جا سکے۔ اس غذائی جزو کے بداثرات عام ہیں کچھ لوگ نادانستہ طور پر اس غذائی جزو کا استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ دوسرے جان بوجھ کر اس غذائی جزو کا استعمال کرتے ہیں۔

کولیسٹرول کے لیول میں اضافہ Maltodextrin کے بداثرات میں سے ہے۔ یہ کیلوریز کے لیول میں اضافے کی وجہ سے ہوتا ہے جس کا تعلق اس غذائی جزو سے ہے۔ Maltodextrin آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے اور عام طور پر وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جو ذیابیطس کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ اس غذائی جزو کے بداثرات استعمال کے پہلے دو گھنٹوں میں نمایاں ہو جاتے ہیں خاص طور پر اگر آپ کو اس سے الرجی ہو۔ اگر اس کے استعمال کے بعد کوئی چیز رونما نہ ہو تو یہ آپ کے لیے محفوظ ہے۔ تاہم آپ اس کو کم مقدار میں استعمال کریں۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہے کہ اس غذائی جزو کے بداثرات ہیں جو کہ خطرناک ہیں۔ ایک ماہر صحت اس کے بداثرات کے متعلق زیادہ تفصیل سے بتا سکتا ہے۔

## غیر صحت بخش اجزاء
## کے خطرات

Processed Food (تیار شدہ کھانے) ڈبوں میں بند یا پیک شدہ کھانے ہوتے ہیں جن کی دکانوں میں بہت مانگ ہے۔ اگر ہم اپنی دکانوں کو دیکھیں تو ایک مہینے میں ہم اپنا آدھا بجٹ پیک شدہ کھانوں پر خرچ کر دیتے ہیں۔ جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ اس قسم کے کھانے ملاوٹ Sweeteners (چینی کے متبادل اجزاء)، Fattening (موٹا کرنے والے اجزاء)، Colouring (رنگ کرنے والے اجزاء) اور کیمیکلز سے بھرے ہوتے ہیں جو اس کی بناوٹ کو بدل دیتے ہیں۔ پیکنگ کے لیبل میں اس کے کچھ اجزاء کو رکھا جاتا ہے جبکہ دوسروں کو پوشیدہ رکھا جاتا ہے۔ کیا ہم اس قسم کے کھانوں سے فوائد حاصل کر رہے ہیں؟ ہم قطعاً کچھ بھی حاصل نہیں کر رہے ہیں۔

## Trans Fat-1

Trans Fat (ٹرانزفیٹ) Saturated Fat سے دوگنا زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں برے کولیسٹرول کے لیول میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس غذائی جزو کی وجہ سے ہر سال اندازاً 30 ہزار سے لے کر ایک لاکھ تک اموات ہوتی ہیں۔ یہ وہ کھانے ہیں جن کو مکھن، سور کی چربی اور کوکونٹ آئل کے آسان متبادل کے طور پر جانا جاتا ہے۔

## Refined Grains-2

Refined Grains (خالص اور مصفّی اناج) ہم میں ہارٹ اٹیک، Insulin Resistance اور ہائی بلڈ پریشر پیدا کرتا ہے۔

ہمیں پریشان نہیں ہونا چاہئے اگر ہم گندم سے بنی ہوئی اشیاء جیسا کہ گندم کی روٹی، چاول (Brown Rice)، پسی و پکی ہوئی جئی اور تمام اناج وغیرہ کھانا چاہئے۔

ہمیں محتاط ہونا چاہئے اگر ہمارا سامنا Refined Grains سے ہوتا ہے۔ ان میں سفید بریڈ، Rolls، کم میٹھے والے ریشہ دار اناج، سفید چاول اور سفید پستہ وغیرہ۔ Refined Grains کا استعمال ہم میں ہارٹ اٹیک ہونے کے خطرات میں 30 فیصد تک اضافہ کر دیتا ہے ہمیں ایک عقل مند خریدار بننا چاہئے۔ ان اشیاء کے بنائے گئے الفاظ اور اشتہارات سے ہمیں خود کو دھوکے میں نہیں ڈالنا چاہئے۔ دھوکے میں ڈالنے والے الفاظ والی اشیاء جیسا کہ ''Made with white flour'' یا ''Seven grain'' کو پیچھے نمائش کرنے والے سٹینڈ پر رکھنا چاہئے۔

## Salt-3 (نمک)

سوڈیم ہمارے جسمانی نظام کا ایک اہم حصہ ہے، یہ بلڈ پریشر کو باقاعدہ بنانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ جسمانی مائع (Body Fluid) کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔ یہ ہمارے پٹھوں میں ارتباط پیدا کرتا ہے۔ یہ اُن چیزوں میں سے ایک ہے جس سے ہماری حسیات (Senses) صحیح طور پر کام کرتی ہیں۔ اس کا روزانہ مناسب استعمال بہت ضروری ہے ہم غیر تیار شدہ (Unprocessed) کھانوں سے سوڈیم حاصل کر سکتے ہیں۔ ہماری ایک دن میں سوڈیم استعمال کرنے کی حد 1500 ملی گرام ہے۔ یہ 3/4 چائے کا چمچ نمک کی مقدار بنتی ہے، 50 سال سے زائد عمر کے لوگ بلڈ پریشر میں اضافے سے بچنے کے لئے اس کی 1300 ملی گرام مقدار ایک دن میں استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

باقی صفحہ 3 پر